

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR *RESIPROCAL*  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS RITMIK  
MATERI POKOK GERAK RITMIK  
PADA PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP N 1 RANDUBLATUNG BLORA  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**ARDHIA FEBRIYANTI**

**K4612023**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ardhia Febriyanti

NIM : K4612023

Jurusan/Program Studi : POK/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “**Penerapan Gaya Mengajar *Reciprocal* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik Materi Pokok Gerak Ritmik Pada Peserta Didik Kelas VII A SMP N 1 Randublatung Blora Tahun Pelajaran 2015/2016**” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 1 Juli 2016

Yang membuat pernyataan

Ardhia Febriyanti

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR *RESIPROCAL*  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS RITMIK  
MATERI POKOK GERAK RITMIK  
PADA PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP N 1 RANDUBLATUNG BLORA  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**Oleh:  
ARDHIA FEBRIYANTI  
K4612023**

**Skripsi**

**Diajukan guna memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Nama : Ardhia Febriyanti  
NIM : K4612023  
Judul Skripsi : PENERAPAN GAYA MENGAJAR *RESIPROCAL* UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS RITMIK  
MATERI POKOK GERAK RITMIK PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VII A SMP NEGERI 1 RANDUBLATUNG TAHUN  
PELAJARAN 2015/2016

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Juni 2016

Pembimbing I



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd  
NIP. 19651128 199003 1 001

Pembimbing II



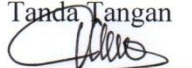
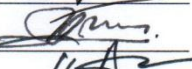


Drs. Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19581121 199003 1 004

### PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Ardhia Febriyanti  
NIM : K4612023  
Judul Skripsi : Penerapan Gaya Mengajar *Resiprocal* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik Materi Pokok Gerak Ritmik Pada Peserta Didik Kelas VII A SMP N 1 Randublatung Blora Tahun Pelajaran 2015/2016

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Jumat, tanggal 1 Juli 2016 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

| Nama Penguji                                 | Tanda Tangan   | Tanggal   |
|--|--|-----------|
| Ketua : Drs. Waluyo, M.Or                    |  | 18-7-2016 |
| Sekretaris : Drs. Agus Mukholid, M.Pd        |  | 15-7-2016 |
| Anggota I : Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd |  | 18-7-2016 |
| Anggota II : Drs. Sunardi, M.Kes             |  | 15-7-2016 |

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

Pada

Hari : **Senin**

Tanggal : **18-7-2016**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd

NIP.19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi

Penjaskesrek



Drs. Sunardi, M. Kes

NIP.195811211990031 004

## **MOTTO**

Tiadaanya keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan, dan  
saya percaya padadiri saya sendiri  
~ mohammad Ali ~

Waktu itu bagaiakan sebilah pedang, kalau engkau tidak memanfaatkannya, maka  
ia akan memotongmu.  
~ Ali bin Abu Thalib~

Kita berdoa kesusahan dan membutuhkan sesuatu, mestinya kita juga berdoa  
dalam kegembiraan besar dan saat rezeki melimpah.  
~ Kahlil gibran ~

Mempunyai keyakinan, keikhlasan, dan tekad yang tinggi adalah salah satu jalan  
menuju kesuksesan serta Istiqomah dalam menghadapi cobaan.  
~penulis~

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini akan saya persembahkan kepada :

### 1. Bapak Sujirin dan ibu Lilis Hidayati

*Bapak ibuku engkaulah seseorang yang sangat berharga dalam hidupku, seseorang yang selalu memperjuangkan apapun untuk kesuksesan anak-anaknya tanpa ada rasa lelah sedikitpun untuk mencari biaya sekolahku sampai selesai. Bapak ibu, air mata dan keringat yang tercurur untukku, suri tauladan dan petuahmu yang menaungiku, tidak akan bisa terbalaskan.*

*Engkaulah yang menjadi semangat hidupku, apapun yang engkau berikan kepada anak-anakmu semata-mata tidak ingin meminta imbal balik melain itu semua tulus kau berikan untuk masa depan anak-anaknya. Setiap do'amu pasti engkau menyebutkan nama anak-anaknya meminta untuk diberi kelancaran. Kasih sayang kalian membuat aku semangat dan pantang menyerah dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini menjadi bagian dalam wujud baktiku kepadamu bapak ibu.*

### 2. Keluarga Besar di Randublatung

*Kakakku Ovia Ardhia Garini, dan Adekku Dinda Ardhias Putri yang tak henti-hentinya memberi do'a serta motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih buat simbah kakung, bulek-bulekku serta keluarga besar yang telah memberi dukungan semangat dan pelajaran hidup yang tak terhingga.*

### 3. Penjas angkatan 2012, Rekan PPL, Rekan KKN

*Teman-teman seperjuanganku, terima kasih atas kebaikan, semangat, perjuangan, dan canda tawa kalian. Semua akan tetap saya kemas dan ukir dalam kehidupanku sahabatku. Sukses semua sahabatku sayang.*

## ABSTRAK

Ardhia Febriyanti. K4612023. **PENERAPAN GAYA MENGAJAR *RESIPROCAL* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS RITMIK MATERI POKOK GERAK RITMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP NI 1 RANDUBLATUNG BLORA**, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni.2016.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar Aktivitas Ritmik Materi Pokok Gerak Ritmik melalui penerapan Gaya Mengajar *Resiprocal* Pada Peserta didik Kelas VII A SMP Negeri 1 Randublatung Tahun Pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VII A SMP Negeri 1 Randublatung yang berjumlah 33 Peserta didik yang terdiri dari 16 peserta didik putra dan 17 peserta didik putri. Sumber data berasal dari guru dan peserta didik. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes, observasi, dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui penerapan Gaya Mengajar *Resiprocal* pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar Gerak Ritmik dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hal ini terlihat dari hasil tes unjuk kerja dari studi awal, dari 33 peserta didik yang awalnya peserta didik mendapatkan ketuntasan 12 peserta didik 36,36 % dan belum tuntas 21 peserta didik 63,64%. Pada siklus I, hasil belajar Gerak Ritmik peserta didik mencapai 60,61% atau sebanyak 20 peserta didik dari 33 peserta didik telah masuk kriteria tuntas. Pada siklus II, hasil belajar Gerak Ritmik peserta didik meningkat mencapai 90,91% atau sebanyak 30 peserta didik dari 33 peserta didik telah mencapai kriteria tuntas sedangkan 3 peserta didik lainnya belum tuntas dengan KKM 2,67. Pada pelaksanaan Siklus I Hasil belajar Rangkaian Gerak Ritmik meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan Siklus II menyebabkan Hasil belajar Rangkaian Gerak Ritmik meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas.

Kesimpulan penelitian ini adalah melalui penerapan gaya mengajar *resiprocal* dapat meningkatkan hasil belajar Aktivitas Ritmik Materi Pokok Gerak Ritmik pada peserta didik kelas VII A SMP Negeri 1 Randublatung tahun pelajaran 2015/2016.



**Kata Kunci:** hasil belajar, Gerak Ritmik, gaya mengajar *reciprocal*

#### **ABSTRACT**

Ardhia Febriyanti. K4612023. **THE APPLICATION OF RECIPROCAL TEACHING STYLES TO IMPROVE LEARNING OUTPUT OF RHYTHMIC ACTIVITIES THE MATERIAL BASIC IN MOTION RHYTHMIC FOR THE VII A LEARNERS AT SMP N 1 RANDUBLATUNG BLORA SCHOOL YEAR 2015/2016**, Thesis. Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University. Surakarta, Juli.2016.

The goal of this research is to improve the learning output Of Rhythmic Activities The Material Basic in Motion Rhythmic for The VII A Learners at SMP Negeri 1 Randublatung School Year 2015/2016.

This research is a classroom action research (CAR). The research was carried out in two cycles. Each cycle consists of planning, action, observation, and reflection. The subject of this research was the VII A grade of SMP Negeri 1 Randublatung consisting of 33 learners with 16 males and 17 females. The sources of the data came from teacher and students. The techniques of collecting data were test, observation, and documentation or archives. The data validity technique used triangulation data. The technique of analyzing data used descriptive technique which is based on qualitative analysis with percentage.

The result of this research showed that through the application of reciprocal teaching styles could improve the achievement of Motion Rhythmic from pre- cycle to cycle 1 and from cycle I to cycle II. From the analysis result, there was significant improvement from pre-cycle to cycle I and from cycle I to cycle II. This case looked from the result of performance test in the beginning study. At the beginning, from 33 students, 12 students (36,36 %) were passed and 21 students (63,64%) were not passed. On the cycle I, the ability of in Motion Rhythmic reached 60,61% or amount 20 learners from 33 students have been in pass of criteria examination. On cycle II, the ability of Motion Rhythmic, the learning result of the students increased and reached 90,91% or 30 students from 33 students have reached pass of criteria examination, while 3 students have not yet reached it with KKM ( minimum criteria of finished) 2,67. The learning output of structure in Motion Rhythmic increased although it was not optimal. The implementation of cycle II cause the learning output of structure in Motion Rhythmic was better and it raised the learning process was more active, effective, efficient, and exciting. So, it can support a quality learning process.

The conclusion of this research is through the application of reciprocal teaching styles can improve the result of learning output Of Rhythmic Activities The Material Basic in Motion Rhythmic for The VII A learners at SMP Negeri 1 Randublatung School Year 2015/2016.

keywords: the learning output, rhythmic motion, the application reciprocal teaching styles.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENERAPAN GAYA MENGAJAR *RESIPROCAL* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS RITMIK MATERI POKOK GERAK RITMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP NEGERI 1 RANDUBLATUNG TAHUN PELAJARAN 2015/2016.”**

Skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih pada :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Sunardi, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or selaku ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. Drs. Sunardi, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
6. Drs. Eddy Astafa selaku guru pendidikan jasmani olahraga kelas (VII) SMP Negeri 1 Randublatung yang telah membantu dengan sepenuh hati dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Ayah, Ibu, Kakak, keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan baik mental, spiritual dan finansial untuk kelancaran studi penulis.

8. Peserta didik kelas olahraga (VII) SMP Negeri 1 Randublatung yang telah bersedia untuk membantu melancarkan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.
9. Sahabat – sahabatku penjaskesrek angkatan 2012, rekan PPL, rekan KKN yang sangat penulis sayangi dan banggakan, terima kasih banyak atas pengalaman-pengalaman yang dilalui selama ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu kelancaran penelitian ini.

Semoga semua amal baik tersebut mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 1 Juli 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

|   | Halaman      |
|---|--------------|
| <b>JUDUL .....</b>                                    | <b>i</b>     |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>              | <b>ii</b>    |
| <b>PENGAJUAN SKRIPSI.....</b>                         | <b>iii</b>   |
| <b>PERSETUJUAN .....</b>                              | <b>iv</b>    |
| <b>PENGESAHAN.....</b>                                | <b>v</b>     |
| <b>MOTTO.....</b>                                     | <b>vi</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>                               | <b>vii</b>   |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                   | <b>viii</b>  |
| <b>ABSTRACT.....</b>                                  | <b>ix</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                            | <b>xi</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                | <b>xiii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                             | <b>xviii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                              | <b>xx</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                           | <b>xxi</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                         | <b>1</b>     |
| A. Latar Belakang Masalah.....                        | 1            |
| B. Rumusan Masalah .....                              | 4            |
| C. Tujuan Penelitian.....                             | 5            |
| D. Manfaat Penelitian.....                            | 5            |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>                     | <b>6</b>     |
| A. Kajian Teori.....                                  | 6            |
| 1. Belajar .....                                      | 6            |
| a. Pengertian belajar .....                           | 6            |
| b. Prinsip umumbelajar .....                          | 7            |
| c. Tujuan belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhi |              |
| d. belajar.....                                       | 8            |
| 2. Pembelajaran .....                                 | 9            |

|  |    |
|--|----|
| a. Pengertian komponen pembelajaran .....            | 9  |
| b. Komponen pembelajaran .....                       | 10 |
| 3. Hasil belajar .....                               | 12 |
| a. Pengertian hasil belajar .....                    | 12 |
| b. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar .....     | 12 |
| 4. Mengajar .....                                    | 14 |
| a. Hakekat mengajar .....                            | 14 |
| b. Konsep dasar mengajar dan karakteristiknya .....  | 14 |
| 5. Gaya mengajar .....                               | 16 |
| a. Hakekat gaya mengajar .....                       | 16 |
| b. Anatomi gaya mengajar .....                       | 17 |
| 6. Gaya mengajar <i>resiprocal</i> .....             | 19 |
| a. Hakekat gaya mengajar <i>resiprocal</i> .....     | 19 |
| b. Anatomi <i>resiprocal</i> .....                   | 20 |
| c. Implementasi pembelajaran <i>resiprocal</i> ..... | 22 |
| d. Kelebihan dan kekurangan gaya mengajar            |    |
| e. <i>resiprocal</i> .....                           | 23 |
| 7. Aktivitas ritmik .....                            | 24 |
| a. Pengertian aktivitas ritmik .....                 | 25 |
| b. Elemen irama .....                                | 26 |
| c. Macam-macam gerakan dasar fundamental .....       | 27 |
| 8. Gerak irama .....                                 | 29 |
| a. Pengertian gerak irama .....                      | 29 |
| b. Hubungan antara gerak dengan irama .....          | 30 |
| c. Tujuan gerak irama .....                          | 30 |
| d. Pola gerak irama dan fungsi gerak irama .....     | 31 |
| 9. Dasar gerak ritmik .....                          | 32 |
| a. Langkah-langkah dasar dalam gerak ritmik .....    | 32 |
| b. Dasar gerak ayunan lengan .....                   | 36 |
| c. Gerakan memutar .....                             | 41 |

|   |           |
|---|-----------|
| 10. Rangkaian gerak teknik dasar gerak melangkah dan<br>mengayun lengan ..... | 41        |
| a. Gerakan I .....  | 41        |
| b. Gerakan II .....   | 42        |
| B. Kerangka Berfikir.....   | 44        |
| C. Hipotesis Tindakan.....  | 44        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>  | <b>45</b> |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian.....   | 45        |
| 1. Tempat Penelitian .....  | 45        |
| 2. Waktu Penelitian.....  | 45        |
| B. Pendekatan penelitian .....  | 46        |
| C. Subjek Penelitian .....  | 46        |
| D. Sumber Data .....  | 46        |
| E. Pengumpulan Data .....   | 47        |
| F. Uji Validitas Data .....   | 48        |
| G. Analisis Data.....   | 48        |
| H. Indikator Kinerja Penelitian.....  | 49        |
| I. Prosedur Penelitian .....  | 49        |
| 1. Pelaksanaan Siklus I .....   | 50        |
| a. Tahap Perencanaan .....  | 50        |
| b. Tahap Pelaksanaan .....  | 50        |
| c. Tahap Observasi .....  | 50        |
| d. Tahap Refleksi .....   | 50        |
| 2. Pelaksanaan Siklus II .....  | 53        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                            | <b>54</b> |
| A. Deskripsi Pra Tindakan.....  | 54        |
| B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....                                  | 54        |
| 1. Siklus I.....  | 57        |
| a. Perencanaan Tindakan Siklus I.....   | 57        |

|  |           |
|--|-----------|
| b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....            | 58        |
| c. Observasi Tindakan Siklus I.....              | 63        |
| d. Analisis dan Refleksi Siklus I.....           | 64        |
| e. Deskripsi Data Siklus I.....                  | 67        |
| 2. Siklus II.....                                | 69        |
| a. Perencanaan Tindakan Siklus II.....           | 69        |
| b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II.....           | 70        |
| c. Observasi Tindakan Siklus II.....             | 74        |
| d. Analisis dan Refleksi Siklus II.....          | 75        |
| e. Deskripsi Data Siklus II.....                 | 76        |
| C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus..... | 78        |
| D. Pembahasan.....                               | 79        |
| <b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b> | <b>82</b> |
| A. Simpulan.....                                 | 82        |
| B. Implikasi.....                                | 83        |
| C. Saran.....                                    | 84        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                       | <b>85</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                             | <b>87</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|  | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Mekanisme Pembelajaran Gaya Mengajar Resiprocal .....   | 20      |
| Gambar 2.2 Anatomi Resiprocal dan Pergeseran Paradigma   |         |
| Gaya Mengajar .....  | 21      |
| Gambar 2.3 cara melakukan gerak langkah biasa (loopas).....  | 32      |
| Gambar 2.4 cara melakukan gerak langkah rapat ( <i>bijrekpas</i> ).....  | 33      |
| Gambar 2.5 cara melakukan gerakan langkah keseimbangan (balanspas). 34   | 34      |
| Gambar 2.6 cara melakukan gerakan langkah depan (galonppas).....   | 35      |
| Gambar 2.7 cara melakukan gerakan ayuna lengan satu lengan depan<br>belakang.....  | 37      |
| Gambar 2.8 cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan<br>ke samping.....   | 38      |
| Gambar 2.9 cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping<br>bersamaan dengan memindahkan berat badan..... .. | 39      |
| Gambar 2.10 cara melakukan gerakan ayunan dan lengan ke depan<br>belakang.....   | 40      |
| Gambar 2.11 Gerakan berputar.....  | 41      |
| Gambar 2.12 Bagan Konseptual Kerangka Berpikir .....   | 41      |
| Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan<br>Jasmani dan Kepelatihan Olahraga....                 | 53      |
| Gambar 4.1. Diagram Batang Hasil Belajar Rangkaian Gerak Ritmik<br>Pra Siklus....  | 58      |
| Gambar 4.2. Diagram Batang Hasil Belajar Rangkaian Gerak Ritmik<br>Siklus I... ..  | 70      |
| Gambar 4.3. Diagram Hasil Belajar Rangkaian Gerak Ritmik Siklus I... ..  | 79      |
| Gambar 4.4. Perbandingan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik Materi Pokok<br>Gerak Ritmik Tiap Siklus... ..                     | 80      |



## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2.1 Urutan presentasi menurut Robert Gagne.....   | 15      |
| Tabel 2.2 Anatomi Dari Masing-masing Gaya....   | 18      |
| Tabel 2.3 Tahapan dan Kegiatan yang dilakukan ....  | 23      |
| Tabel 2.4 Pola Gerak Irama....  | 31      |
| Tabel 3.1 Rincian kegiatan waktu dan jenis kegiatan peneliti....  | 46      |
| Tabel 3.2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data Penelitian....   | 48      |
| Tabel 3.3 Persentase target pencapaian.....   | 50      |
| Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Aktivitas Ritmik Materi<br>Pokok Gerak Ritmik Sebelum Diterapkan Gaya Mengajar<br><i>Resiprocal</i> .....   | 58      |
| Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Belajar Gerak Ritmik Setelah Diberikan<br>Tindakan Melalui Penerapan Gaya Mengajar <i>Resiprocal</i><br>Siklus I.....   | 70      |
| Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Belajar Gerak Ritmik Setelah Diberikan<br>Tindakan Melalui Penerapan Gaya Mengajar <i>Resiprocal</i><br>Siklus II.....  | 79      |
| Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik materi<br>Pokok Gerak Rirtmik Setelah Diberikan Tindakan Melalui<br>Penerapan Gaya Mengajar <i>Resiprocal</i><br>Siklus I dan Siklus II.... | 80      |
| Tabel 4.5 Pencapaian Hasil Belajar Peserta Didik.....   | 82      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1 Silabus Pembelajaran .....  | 86      |
| 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I .....                             | 94      |
| 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II .....                            | 135     |
| 4 Data Awal Hasil Belajar Gerak Ritmik.....   | 177     |
| 5 Rekapitulasi Hasil Belajar Gerak Ritmik Siklus I.....                             | 178     |
| 6 Rekapitulasi Hasil Belajar Gerak Ritmik Siklus II .....                           | 179     |
| 7 Rekapitulasi Hasil Belajar Gerak Ritmik Data Awal,Siklus<br>I dan Siklus II ..... | 180     |
| 8 Contoh Soal Kognitif Siklus I.....  | 181     |
| 9 Contoh Soal Kognitif Siklus II.....   | 182     |
| 10 Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Siklus I.....                          | 183     |
| 11 Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Siklus II .....                        | 184     |
| 12 Lembar Observasi Terfokus Pada Guru Siklus I.....                                | 185     |
| 13 Lembar Observasi Terfokus Pada Guru Siklus II .....                              | 187     |
| 14 Lembar Observasi Kegiatan pembelajaran Gerak Ritmik Siklus I.....                | 189     |
| 15 Lembar Observasi Kegiatan Pembelajaran Gerak Ritmik Siklus II .....              | 190     |
| 16 Contoh Kartu Ceria Siklus I Dan II.....  | 191     |
| 17 Rekapitulasi Kartu Ceria Siklus I.....   | 192     |
| 18 Rekapitulasi Kartu Ceria Siklus II .....   | 194     |
| 19 Contoh Form <i>Resiprocal</i> Gerak Ritmik Siklus I.....                         | 196     |
| 20 Dokumentasi Penelitian.....  | 201     |
| 21 Pengajuan Judul.....   | 207     |
| 22 Validasi Proposal.....   | 208     |
| 23 Surat Permohonan Ijin <i>Research</i> .....                                      | 209     |
| 24 Surat Ijin Menyusun Skripsi.....   | 210     |
| 25 Surat Ijin penelitian dari Dinas Pendidikan dan Olahraga.....                    | 211     |
| 26 Surat Permohonan Ijin Research di SMP Negeri 1 Randublatung .....                | 212     |
| 27 Surat Keterangan Penelitian di SMP Negeri 1 Randublatung.....                    | 213     |